Алла Маркова

700 ВОПРОСОВ О ВРЕДНЫХ И ЛЕЧЕБНЫХ ПРОДУКТАХ

699 ЧЕСТНЫХ ОТВЕТОВ НА НИХ

Мир здоровья от Природы

Алла Викторовна Маркова

700 вопросов о вредных и лечебных продуктах питания и 699 честных ответов на них

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6524925
700 вопросов о вредных и лечебных продуктах питания и 699 честных ответов на них: Вектор; Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-9684-1682-7

Аннотация

Здоровье любого человека зависит от того, чем и как он питается. Если в его рационе преобладают правильные продукты, то на здоровье он, скорее всего, не жалуется. Если же питается человек кое-как и кое-чем, то и со здоровьем рано или поздно возникают проблемы. А как надо питаться, какие блюда предпочесть, как сделать правильный выбор продукта, какое питание может стать лечебным? Такие вопросы читатели часто задают известному автору Алле Марковой. Писем много, ответить на все невозможно. Поэтому она написала книгу, в которой отвечает сразу всем, кто спрашивал ее совета.

Содержание

Предисловие 4
Зерновые и бобовые 5
Хлеб 5
Крупы 10
Овсяная крупа 10
Гречневая крупа 12
Манная крупа 12
Перловка 13
Пшено 14
Кукурузная крупа 14
Рис 15
Саго 17
Бобовые 18
Бобы 18
Горох 18
Фасоль 18
Чечевица 19
Мясные продукты 20
Мясо 20
Птица 24
Кура 24
Рыба и морепродукты 25
Рыба 25
Морепродукты 27
Яйца 28
Молоко и молочные продукты 30
Молоко 30
Кисломолочные продукты 32
Сыр 33
Сливочное масло 34
Пищевые жиры 35
Растительные масла 36
Шоколад 37
Грибы 38
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Алла Маркова
700 вопросов о вредных и лечебных продуктах питания и 699 честных ответов на них

Предисловие

Человек так устроен, что не может жить без пищи и воды. Любой человеческий организм – это мотор, потребляющий и отдающий энергию, которую он получает в основном из пищи. В процессе еды мы не просто перерабатываем пищу, а вступаем во взаимоотношения с миром посредством поглощения скрытой в химических соединениях информации о жизни и смерти. А это значит, что питание – сокровенный процесс, в результате которого человек может ощутить вкусовое блаженство, съев какой-либо кулинарный изыск, но не получить от него пользы, а может съесть, к примеру, безвкусный лист салата и получить максимум пользы после его переработки в пищеварительном тракте. Кроме того, одна и та же пища может приносить как пользу, так и вред. При этом речь не идет об испорченных или неиспорченных продуктах. Просто в одном случае определенный вид пищи для данного индивидуума полезен – его организм требует именно такой пищи, а для другого эта пища может оказаться ядом.

К сожалению, в современном мире человеку очень трудно питаться правильно. Он вынужден покупать то, что ему предлагает торговля: колбасы, пельмени, рафинированные масло и сахар, хлеб из очищенной муки, чипсы, колу, соки с консервантами и т. д. Человек все это покупает, съедает, а потом удивляется: откуда у меня взялась та или иная болезнь?

А что же можно есть, что не вредно? Как надо правильно питаться, какие блюда предпочесть, как сделать нужный выбор продукта, какое питание может стать лечебным? Такие вопросы задают читатели Алле Марковой, чьи книги по народной медицине, очищению организма и лечебному питанию уже давно приобрели популярность. Писем с вопросами приходит много, ответить каждому персонально автор не может, поэтому она решила написать эту книгу и ответить на самые насущные вопросы, волнующие большинство.

Зерновые и бобовые

Хлеб

1. Почему считается, что лучше есть ржаной хлеб грубого помола?

Потому что при тонком перемалывании из муки удаляются не только неперевариваемые составные части зерна – мякина, но и семенные оболочки, богатые белком и минеральными веществами. Грубые составные части ржаной муки очень полезны, они возбуждают движение кишечника, помогают удалять кишечное содержимое, то есть, говоря по-врачебному, улучшают перистальтику. Вот, например, в Финляндии зерна ржи перемалывают вместе с оболочкой и это существенно повышает пищевую ценность их хлеба. И финны едят очень много ржаного хлеба, от этого, они так считают, у них намного снизился уровень заболеваемости раком, кишечными болезнями и… кариесом.

2. Мама всегда накупает много хлеба, засовывает его в морозилку и достает оттуда по мере надобности. А можно ли замораживать хлеб, это не вредно?

Нет, не вредно. Хлеб можно замораживать в морозильной камере, но учтите, что срок хранения замороженного хлеба – не более 1 месяца.

3. Почему врачи рекомендуют есть подсушенный хлеб?

Ну, не всегда и не всем такой хлеб рекомендуют. Просто подсушивание действует на крахмалы, упрощая их структуру и, следовательно, облегчая переваривание, что необходимо при некоторых заболеваниях.

4. Скажите, если я ем овощные салаты с хлебом, я могу похудеть?

Если Вы будете есть салаты с хлебом из цельного зерна, то сможете: такой хлеб можно есть с любыми салатами, независимо от их состава. Но все-таки я бы советовала Вам отказаться от хлеба, когда едите салаты, это плохо сочетаемая между собой пища.

5. Я вешу 105 килограммов при росте 165 см, и недавно при анализе крови обнаружилось, что у меня повышен сахар в крови. Какой хлеб мне лучше есть?

Для страдающих от сахарного диабета и ожирения разработан рецепт хлеба с пониженным содержанием углеводов – белково-пшеничный и белково-отрубной.

6. Какой хлеб лучше есть при гастрите? Я люблю черный и не могу себе в нем отказать.

К сожалению, придется потерпеть и хотя бы на время обострений перейти на слегка подсушенный пшеничный хлеб. Пшеничный хлеб имеет большую пористость и меньшую кислотность, он лучше усваивается, чем ржаной, поэтому при гастритах рекомендуется пшеничный хлеб.

7. Часто бывает изжога, почему-то мне кажется, что от хлеба. Какой хлеб полезнее кушать при изжоге?

При изжоге лучше перейти на использование бездрожжевого хлеба типа «лаваш» или диетические пресные хлебцы.

8. От чего зависят усвояемость и пищевая ценность хлеба?

Усвояемость и пищевая ценность хлеба зависят от помола и вида муки. Чем тоньше помол и выше сорт муки, тем меньше в ней минеральных веществ и витаминов, то есть пищевая ценность снижена, но тем лучше усвояемость.

9. При ишемической болезни сердца лучше употреблять белый или черный хлеб?

По мнению английских диетологов, ишемическая болезнь сердца реже встречается у тех, кто предпочитает черный хлеб. Они объясняют, что в нем содержится на 30 % больше железа, вдвое больше калия и втрое – магния, чем в белом хлебе.

Думаю, что наши диетологи со своими коллегами из Туманного Альбиона согласятся.

10. Какой хлеб полезнее есть при запоре?

При запорах, а также при хроническом колите и атеросклерозе лучше есть хлеба, содержащие много клетчатки и витаминов группы В: ржаной хлеб грубого помола, «здоровье», «барвихинский», «зерновой», «необдирный», «докторский» и др.

11. У меня панкреатит, какой хлеб мне нельзя есть?

Откажитесь от ржаного и сдобы, ешьте белый хлеб.

12. Как-то люди лечат боль в суставах хлебом, но я не знаю такого рецепта. Если можно, напишите о нем?

Заверните нижнюю корочку ржаного хлеба во влажную ткань и слегка подогрейте. Наложите подогретую корочку на смазанные растительным маслом суставы и обвяжите влажной льняной тканью. Боль быстро исчезнет. При регулярном применении этот метод позволяет очистить суставы от накопившихся шлаков.

13. Как чистить кожу лица хлебом?

Вам понадобится мякиш черного хлеба. Размочите его в воде, чтобы образовалась кашица. Смочите все лицо водой, а затем постепенно начинайте обеими руками наносить на кожу кашицу, слегка протирая при этом подбородок, нос, лоб и щеки. Таким образом, нанеся мякиш достаточно толстым слоем, продолжайте слегка массировать лицо, не сдвигая кожу, а как бы растирая кашицу по лицу. Когда возникнет ощущение, что кашица легко скользит по всему лицу, сразу же тщательно смойте ее водой.

Эту процедуру проводите ежедневно, перед сном, в течение месяца.

14. Могут ли нанести вред здоровью сухари?

Смотря какие. Покупные – могут. В них столько химии, что диву даешься, и усилители вкуса, и какие-то специальные добавки, чтобы они на зубах похрустывали. В общем, их лучше не есть, а если и есть, то после другой трапезы, то есть не на голодный желудок. А вот домашние сухарики могут принести только пользу.

Приготовить их просто. Нарежьте черный хлеб либо кубиками, либо брусочками, либо ломтиками – как вам больше нравится. Посолите, выложите на противень, смазанный растительным маслом, переверните несколько раз хлебушек – и в нагретую духовку его, пусть немного подрумянится, а потом на маленьком огне доводите до готовности.

Домашние сухари не могут принести никакого вреда.

15. Люблю есть хлеб со сливочным маслом и сладким чаем, а вот вредно это или нет, я не знаю. Расскажите.

Это не слишком полезная пища. Еще просто бутерброд с маслом – куда ни шло, а вот, если Вы его едите, запивая сладким чаем, или сверху масла еще варенье намазываете, то в таком варианте брожение в пищеварительном тракте Вам обеспечено. А брожение – это газы, боль… Зачем Вам это надо?

16. Меня подруга на работе вылечила от боли в горле булкой с молоком. А Вы знаете такой рецепт?

Знаю, если речь идет о следующем. Надо взять кусочек белого хлеба и обмакнуть его в кипящее молоко, дать слегка остыть и съесть его. И так делать 3–4 раза в день. Боль быстро проходит потому, что хорошо прогревается горло, горячие кусочки булки дольше, чем просто горячее молоко, задерживаются в горле и происходит глубокое прогревание.

17. Если хлеб немного сверху заплесневел, можно его есть, срезав плесень?

Нет, я Вам не советую так делать. Хлебная плесень чрезвычайно вредна для организма. Плесень – это грибок, а его нити могут проникать глубоко в мякоть хлеба.

18. Что полезнее – корочка или мякиш?

Корочка. Но не подгорелая.

19. В чем вред дрожжевого теста?

Дрожжи – это грибы. И они при выпечке не погибают, а попадают в наш организм и начинают там размножаться, уничтожая флору кишечника, пагубно действуя на всю пищеварительную систему.

20. Как приготовить дома хлеб без дрожжей?

• Возьмите 1 стакан сухого хмеля (шишек), залейте 2 стаканами воды, кипятите на медленном огне до уменьшения объема воды вдвое. Процедите, остудите. Добавьте по 1 столовой ложке сахара и муки, полученная смесь по консистенции должна быть похожа на сметану. Закваску поставьте в теплое место на 2–3 суток до закисания. Добавьте к 1 стакану закваски 1 стакан воды, 1 столовую ложку сахара и такое количество муки, чтобы смесь была похожа на сметану. Выстоиться тесто должно 8-10 часов в теплом месте, затем надо разделить его на две части. Одну часть опары используйте для выпечки хлеба, другую уберите в холодильник для следующей опары.

• Залейте 1 стакан опары 1 л теплой воды, добавьте 1 столовую ложку сахара, 1,5 столовые ложки соли, 3 столовые ложки подсолнечного масла. Все перемешайте и добавьте такое количество муки, чтобы тесто получилось похожим на пельменное. Поставьте на 8 часов отстаиваться. Затем выложите тесто на противень, смазанный маслом, и оставьте для расстойки на 1–2 часа, накрыв чистым полотенцем. Выпекайте при температуре 180–200 °С в течение часа.

21. У дочки болят руки, я думаю, что это вызвано ее пренебрежением к хлебу. Она его часто выбрасывает. Я же ее готова за это убить.

Я бы не была столь категорична, как Вы. Если хлеб заплесневел, то его лучше выбросить. Другое дело, если хлеб просто подсох, тогда его можно поджарить или приготовить из него сухарики или квас. А вообще, в культурах очень многих народов сохранилось стойкое убеждение, что хлеб выбрасывать зазорно. Особенно категорично относятся к такому действию люди, пережившие голод, например, питерские блокадники. Так что я Вас понимаю, но все-таки думаю, что болезнь рук у Вашей дочери вызвана чем-то другим, а не выбрасыванием остатков хлеба.

22. Какие Вы знаете приметы, связанные с хлебом?

• Нельзя выбрасывать куски хлеба – наступят голодные времена в доме.

• Не доел хлеб и взял другой кусочек незаметно для себя – кто-то из родных вдалеке голоден.

• После ужина оставлять на столе недоеденные кусочки хлеба от своего ломтя – оставляешь там свое счастье.

• Нельзя переворачивать краюху хлеба нижней коркой вверх – к несчастью.

23. Какой хлеб полезнее для пожилого человека?

И для пожилого, и для молодого – для всех полезнее хлеб с отрубями.

24. Какие бывают экзотические хлеба?

Это хлеба с различными добавками. Их множество. В разных странах есть свои предпочтения. Так, например, немцы добавляют в хлеб анис или семена льна, а испанцы – оливки и пряные травы, индийцы хлеб готовят из смеси злаков: сорго, проса, ячменя и кукурузы. В некоторых районах Франции выпекают совсем необычный хлеб, здесь в тесто из пшеничной муки добавляют мед акации или вереска. Существует традиция выпечки хлеба из теста, замешанного на апельсиновом соке или квасе – это ли не экзотика? А как вам нравится финское изобретение – хлеб с толчеными оленьими рогами?

А еще в последнее время во многих странах появился разноцветный хлеб. Причем в нем нет никаких красителей. Радуга в хлебе – это микроэлементы: селен, кремний и йод.

Большой популярностью в России пользуется украинская паляница – пышный, сильно скважистый белоснежный каравай с хрустящей корочкой, выпекающийся из самых высоких

сортов пшеничной муки с добавлением молочной сыворотки. На Украине еще издавна пекут гречаники с чесноком.

Черные прибалтийские хлеба готовят из смеси ржаной и пшеничной муки с добавлением патоки, тмина и особых заквасок. К ним относятся кисло-сладкий «тартуский», «рижский», «таллинский» хлеба. Ярким вкусом обладает молдавский серый пшеничный хлеб, выпекаемый из простой нерафинированной муки.

Многие пекарни стали выпекать хлеба с биологически активными добавками: морской капустой, расторопшей, лецитином.

25. Ситный хлеб – это какой?

Тот, муку для которого тщательно просеивают через сито. Из ситной муки пекут, например, калачи.

26. Бабушка всегда мне давала горячий хлеб, а мама ее ругала, говорила, что у меня будет завороток кишок. Что такое «завороток кишок» и правда ли, что горячий хлеб есть вредно?

Горячий хлеб есть вредно, хотя и вкусно. Завороток кишок от употребления горячего хлеба действительно может возникнуть потому, что свежий хлеб задерживается в кишечнике, прикрепляясь к его стенкам. Завороток кишок – это острая непроходимость кишечника. Симптомами могут быть бледность, боли в верхней части живота или боли неопределенной локализации, вздутие живота, задержка газов, задержка испражнений, затруднение дыхания, внезапные сильные боли в области пупка.

27. Какие сухарики полезнее: черные или белые?

Как и сам хлеб, полезнее для здоровья черные сухари. В черном ржаном хлебе, хлебе с отрубями и злаками находится большое количество клетчатки, а также молочнокислых бактерий, железа, цинка, магния, витаминов группы В и витамин Е.

Черный хлеб трудно переваривается. Белый же хлеб переваривается значительно легче и быстрее, а, следовательно, лучше усваивается организмом. Но при этом в сортах муки, из которых выпекается белый хлеб, практически не содержится тех полезных элементов, которые необходимы для поддержания здоровья и нормализации обменных процессов.

28. Хлебный квас вреден?

Ну уж, он точно менее вреден, чем кока– или пепси-кола и прочие газированные напитки. Да и вообще он полезен. Квас – это наш национальный напиток, и он один из самых питательных и здоровых напитков среди всех существующих на сегодняшний день. В состав кваса входят: молочная кислота, витамины группы В, кальций, магний, фосфор, а также аминокислоты (в том числе и незаменимые). Квас препятствует размножению вредных бактерий, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает иммунитет. И эти свойства квас приобретает в процессе брожения. Микроорганизмы, поселяющиеся в квасе в период брожения, нормализуют пищеварение, а также лечат дисбактериоз. Витамины, которые вырабатывают эти бактерии, усиливают иммунитет.

Квас полезно пить перед едой страдающим гастритом с пониженной кислотностью, сердечникам, гипертоникам, людям с ослабленной нервной системой и тем, кто просто хочет поднять настроение. Действие кислот, входящими в состав кваса, способны разлагать и выводить мертвые, больные клетки.

29. Как приготовить дома квас из хлеба?

Возьмите полбуханки ржаного хлеба, нарежьте ее ломтиками, поместите хлеб в духовку на средний огонь. Подсушите хлеб, но смотрите, чтобы не подгорел. Через 10–15 минут духовку выключите, оставив в ней противень с хлебом. Ломти хлеба после сушки должны быть мягкими внутри.

Готовые сухари уложите в трехлитровую банку и налейте туда кипяченой охлажденной до комнатной температуры воды. Добавьте 3 столовых ложки сахара, тщательно размешайте.

Всыпьте в воду полпачки сухих дрожжей (примерно 25 грамм). Снова тщательно перемешайте. Банку с будущим квасом накройте крышкой и отставьте в теплом месте на 2 дня.

Затем настой процедите через сито. Надо, чтобы гуща не попала в квас. Гущу же не выбрасывайте, она может храниться в холодильнике и послужить в дальнейшем хорошей закваской вместо дрожжей.

В процеженный настой добавьте 1–2 столовых ложки сахара, помешайте до его полного растворения. Добавьте горсть промытого изюма. И оставьте емкость с квасом в покое еще на 4–6 часов. После этого разлейте квас в пластиковые бутылки и тщательно закрутите крышки. Бутылки с хлебным готовым квасом уберите в холодильник, и через сутки его можно пить.

Можно и ускорить процесс приготовления. Для этого надо сухари залить водой не комнатной температуры, а кипятком и поставить отстаиваться на 3–5 часов. Через это время квас процедите, в полученную жидкость добавьте сахар и дрожжи и поставьте банку в теплое место для брожения.

Крупы

Овсяная крупа

30. Я всегда покупаю много «геркулеса» и оставляю его на хранение в пачках. Правильно я его храню?

Все крупы, не только «геркулес», лучше хранить в стеклянных или металлических банках.

31. При каких болезнях диетологи советуют есть больше овсянки?

Издавна овес и блюда из него использовали при лечении туберкулеза и при выхаживании больных после легочных заболеваний и операций.

Сегодня блюда из овса назначают при холециститах, ишемической болезни сердца, гипертонии, тромбофлебитах, туберкулезе, бесплодии, нервных болезнях, нарушении обмена веществ в костях, переломах костей и в качестве диетического питания.

32. Правда ли, что раньше, если не было грудного молока, то младенцев кормили овсяным молочком?

Да, есть такая информация. Овес близок по своему составу материнскому молоку.

33. Какие полезные вещества содержатся в овсе?

Зерна овса состоят на 60 % из крахмала, 5–8 % жиров, 10–18 % белка (второе место после гречки) и аминокислот.

Помимо этого в овсе содержатся витамины группы В, каротин, витамин К, а также калий, магний, фосфор, железо, хром, марганец, никель, фтор, йод, цинк, кремний.

34. У меня желчнокаменная болезнь, врач посоветовала мне пить овсяный отвар. Как его приготовить?

Промойте овес, высушите, размелите 1 стакан овса в кофемолке. Затем вскипятите 2,5 л воды и, помешивая, всыпьте овес. Варите на маленьком огне 40–45 минут, после чего процедите отвар через марлю, сложенную в несколько слоев. Пейте отвар теплым по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

Кстати, отвар овса полезен не только при желчнокаменной болезни и других болезнях печени, но и при аллергических заболеваниях (ослабляется зуд, улучшается общее состояние), при обострении язвенной болезни желудка.

Для больных и детей допускается приготовление овса с молоком. Для этого во вскипяченное молоко всыпают овес и уже затем ставят в духовку на 1,5–2 часа. Получается молоко, обогащенное ценными питательными веществами.

35. С детства помню вкус овсяного киселя, меня им кормила соседка по коммуналке. Но как приготовить самой, не знаю. Подскажите. И говорят, он очень полезен, чем?

Овсяную крупу или «геркулес» залейте холодной кипяченой водой (1:1), добавьте кусочек черного хлеба. Кастрюлю с киселем заверните в одеяло и оставьте бродить на 12–24 часа. Затем жидкость поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. В горячем виде его полезно есть с растительным маслом. Остывший кисель превращается в плотную массу, которую можно резать ножом и есть с молоком, вареньем или жареным луком.

Кисель очень сытен. Как диетическое блюдо он полезен при низкой кислотности желудочного сока, запорах, вздутиях кишечника.

36. Как провести очищение почек и печени от камней с помощью овса?

Натуральный овес в шелухе тщательно вымойте, засыпьте в термос и, залив кипятком, оставьте на 3-12 часов. Затем распаренный овес в горячем виде протрите через сито

или марлю, накинутую на дуршлаг. Получится клейкая масса. Ешьте ее утром в качестве завтрака без соли и сахара. Питание в течение дня вегетарианское: овощи, фрукты, настои, свежеприготовленные соки, орехи. На десерт можно съесть 1 чайную ложку меда.

37. «Геркулес» – это и есть овсяная крупа?

Крупа, но только доработанная. «Геркулес» вырабатывают путем пропаривания и расплющивания овсяной шлифованной крупы, раскатанной в тонкие лепестки.

38. У двухгодовалого ребенка часто бывают запоры. Говорят, надо есть овсяную кашку. А я не знаю, ее готовить надо, как обычно, или каким-то специальным образом?

При запорах овсяную кашу лучше не варить, а просто заварить кипятком и дать настояться.

39. В каком количестве надо есть овсяную кашу при диабете?

Овсяная каша, сваренная на воде без сахара, полезна для диабетиков, ее нужно есть 5 раз в день по 140 г, запивая отваром шиповника. Такую же диету следует соблюдать и при хроническом воспалении почек.

40. Сколько времени надо варить овсяную кашу?

А это зависит от степени помола зерна. Чем крупнее овсяные хлопья, тем они полезнее, но их приходится дольше варить (около 15 минут). Хлопья мелкого помола варятся около 5 минут, а некоторые можно вообще не варить – они прекрасно распариваются в кипятке.

41. Как правильно варить овсяную кашу?

Существует множество способов варки. Я вам расскажу, как варю овсянку я. С вечера заливаю водой 1 стакан овсяных хлопьев и оставляю набухать на всю ночь. Утром добавляю туда еще 1 стакан воды или молока (зависит от моего здоровья и настроения), варю примерно 3 минутки, затем солю и слащу кашу. Иногда не слащу, но тогда добавляю в кашу оливковое масло.

42. Мюсли можно приготовить дома?

Да, мюсли легко можно приготовить и дома. Замочите 1 столовую ложку «геркулеса» в 3 столовых ложках воды на несколько часов. Когда он набухнет, натрите в него 150 г кисло-сладких яблок, например одно большое, быстро размешивая всю массу, чтобы она не потемнела. Затем добавьте мед по вкусу, сок половины лимона и 1 столовую ложку измельченных орехов. Если мед густой, разведите его водой. Вместо меда можно положить 1 столовую ложку сливок, вместо свежих яблок – любые ягоды или размоченные сухофрукты. А вместо лимонного сока можно использовать клюквенный.

43. Что такое толокно? Оно полезное?

Толокно – овсяная мука. Питательных веществ в муке содержится гораздо меньше, чем в крупе и хлопьях. Используют толокно для детского и диетического питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Полезным считается толокняное молоко (1 столовая ложка на 1 стакан теплого молока).

44. Полезно ли овсяное печенье?

Полезно, как и все блюда из овса. Вместе с молоком вполне может заменять овсяную кашу.

45. На что надо обращать внимание при покупке овсяного печенья? Иногда оно вкусное, а иногда, с какими добавками что ли, совсем не такое, как раньше было.

Посмотрите на упаковку, лучше, если печенье упаковано в герметичную целлофановую упаковку, а не в полиэтиленовый пакет. И в развес лучше не покупать – никогда не узнаете дату изготовления такого печенья. А ведь если оно полежало хотя бы несколько минут на открытом воздухе с повышенной или, наоборот, пониженной влажностью, то уже часть своих вкусовых свойств потеряло. Овсяное печенье должно иметь круглую или овальную форму с ровными краями. Неправильная форма может говорить о том, что нарушена технология изготовления. Очень важен цвет. Он должен быть светло-коричневым или темно-

коричневым. Причем верхняя часть может быть светлее, а донышко темнее. На поверхности допускается вкрапление частиц сахара и фруктового сырья. Очень важен и аромат, но его вы сможете узнать лишь вскрыв упаковку, то есть дома. И последнее: качественное овсяное печенье не может быть хрупким, а потому обилие крошек в пакете говорит о том, что печенье пересушено. Спрашивать у продавца, мягкое ли овсяное печенье – бессмысленно, оно не должно быть мягким, но и жестким тоже не должно быть.

Гречневая крупа

46. Что содержится в гречe и при каких заболеваниях ее рекомендуют есть?

В гречe содержится 10–16 % белков, 2,5–3 % жиров, а также кальций, фосфор, йод, медь, цинк, бор, никель, кобальт, железо, витамины B_1 и B_2, PP, P, метионин, холин, рутин и т. п. Много в этой крупе щавелевой, лимонной, яблочной кислот, они являются катализаторами усвоения пищи. Гречневую крупу используют при ожирении, диабете, привычных запорах. Гречневая крупа очень полезна в сочетании с молоком.

47. Почему считается, что греча экологически чистый продукт, а пшеница, скажем, нет?

Гречневая крупа считается самой экологически чистой, потому что гречишное поле не требует обработки ядохимикатами. Поэтому ее часто рекомендуют есть людям, страдающим аллергией.

48. Какую лучше покупать гречу – красноватую или светло-коричневую?

При покупке гречневой крупы следует выбирать самую бледную, так как красноватая крупа, возможно, прошла высокотемпературную обработку.

49. Говорят, чтобы не было изжоги, надо есть гречневую кашу. Это так?

Да, если изжога повторяется часто, ешьте гречневую кашу натощак и пейте много воды.

50. Чем отличается ядрица от продела?

Ядрица представляет собой цельные зерна, из которых удалена только плодовая оболочка, хотя встречаются зерна с оболочкой – необрушенные, их перед варкой удаляют. Из ядрицы готовят каши, крупеники, фарши.

Продел – то же, что и ядрица, но зерна расколотые, структура зерна нарушена. Из продела готовят кашу-размазню, биточки, запеканки.

51. Некоторые советуют обжаривать гречневую крупу перед приготовлением, но я этого никогда почему-то не делаю. А надо?

Обжаривать гречневую крупу перед кулинарной обработкой не рекомендуется, так как это приводит к разрушению содержащихся в крупе незаменимых аминокислот.

52. При каких заболеваниях гречу есть надо обязательно?

Не обязательно, но желательно. Гречневую кашу полезно есть при заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, при расстройстве нервной системы и малокровии. Гречневая каша способствует нормальному кроветворению и поддержанию функций эндокринной и нервной систем. Пищевые волокна гречи несколько затрудняют утилизацию ее белков, но вместе с тем они сдерживают и усвоение крахмала, поэтому гречневые каши полезны при сахарном диабете.

Манная крупа

53. Из чего делают манную крупу?

Манка – это пшеница размолотая.

54. Хоть какая-то польза есть в манке? Мой сын терпеть эту кашу не может, а бабушка все впихивает и впихивает в него.

В манной крупе много крахмала и очень мало клетчатки и витаминов, так как эти полезные вещества находятся в основном в оболочке зерна, а у манной крупы оболочки нет. Для детского питания манка полезна, но только для детишек после 1,5 лет. И желательно не каждый день. Дело в том, что в манной крупе есть вещества, которые способствуют вымыванию из организма кальция и железа. Поэтому, если давать ребенку манную кашу ежедневно, то ребенок может заболеть рахитом или приобрести железодефицитную анемию.

55. Манная каша полезна пожилым людям?

Да, пожилым полезна как источник диетического питания. Ведь у пожилых людей очень часто бывают проблемы с желудочно-кишечными болезнями, так вот манная каша очень аккуратно проходит по стенкам желудка и других пищеварительных органов, не повреждает их. Поэтому манную кашу врачи рекомендуют в качестве диетического питания для пожилых людей и тех, кто имеет заболевания пищеварительной системы.

56. Сколько времени надо варить манную кашу?

После закипания – 1–2 минуты, не больше. А потом оставить на плите настаиваться, чтобы вода или молоко проникли в крупу и кашка раздобрела. Если же варить манную кашу дольше 2 минут, то из нее исчезнут все полезные вещества, которых в манке и без того «кот наплакал», и эта каша станет чисто углеводным блюдом, способным лишь утолить голод, но не принести никакой другой пользы организму.

57. Какая каша полезнее – на воде или на молоке?

Вообще врачи рекомендуют варить каши на воде. Но к манной крупе это не относится. Манку лучше варить на молоке. Дело в том, что манная крупа, как я уже говорила, бедна полезными веществами, но для тех, что есть, для их лучшего усвоения организмом нужен кальций, который и содержится в молочке. К тому же молоко – это белок, который прекрасно дополнит манную кашу полезным содержанием.

58. В крупе завелись жучки, можно ее просеять, а потом есть?

Лучше остеречься и выбросить крупу. Даже если вы просеете крупу и самих жучков не будет видно, мелкие продукты их жизнедеятельности наверняка сохранятся в крупе. А они вам в желудке абсолютно не нужны. Не жалейте – в мусор! Здоровье дороже!

59. Что такое полба?

Полба – вид мягкой пшеницы. Сегодня ее вкуса практически никто не знает, хотя она очень полезна. Раньше ее выращивали много (помните у Пушкина поп кормил своего работника Балду полбой?), а сейчас практически повсеместно прекратили. С полбой хлопот много, она дает мало зерна и плохо чистится.

Перловка

60. Перловка – это что за зерно?

Перловка – не зерно, а крупа, производимая из ячменного зерна.

61. Нас в армии кормили перловкой почти каждый день, и мы быстро все набрали вес. За счет чего?

В перловой крупе содержатся и жиры, и углеводы. Они и помогли вам набирать вес. Вероятно, ваши повара кормили вас так часто перловкой из-за нехватки средств, ведь ячменные крупы дешевы. Только вот о ваших желудках никто не думал, к сожалению. Перловка очень тяжело усваивается, недаром, насколько я знаю, ее называют иногда «шрапнель».

62. Варил-варил перловку, хотел, чтобы, как в армии, каша получилась, а она все равно жесткая. Как долго ее варить надо?

Чтобы ускорить разваривание перловки, ее предварительно замачивают в течение 3-12 часов, а затем варят в той же воде примерно около 1 часа.

63. Я, наверно, буду оригинальна, но мне нравится вкус ячневой каши. Ем ее довольно часто. А пользу-то она какую-нибудь дает?

Еще Авиценна отмечал, что ячмень «очищает весь организм», хотя питательность у него меньше, чем у пшеницы.

Пшено

64. Из чего получают пшено?

Из проса.

65. Пшено полезно?

В пшене мало клетчатки, что выгодно отличает его от овсяной, ячменной и гречневой круп. В пшене много никотиновой кислоты, меди, никеля, марганца и цинка. Пшено содержит много белков, но оно бедно аминокислотами. Пшенную кашу и блюда типа кулешей используют при малокровии, болезнях сердечно-сосудистой системы, печени и нервной системы. Очень полезна пшенная каша с молоком.

66. Почему горчит пшенная каша?

Содержащиеся в пшене жиры при длительном хранении окисляются и придают крупе горьковатый вкус.

67. Подруга говорит, что для сердца полезно есть пшенную кашу? Так ли это? Я слышала, что в пшенке вообще нет ничего полезного.

Нет, Вы не правы, в пшене есть своя польза, ведь оно богато калием, а значит, действительно полезно для людей с больным сердцем. Прокалите пшено на очень сильном огне, но так, чтобы оно не изменило цвета. Треть стакана прокаленного пшена промойте, добавьте 750 мл воды и сварите кашу на медленном огне. Соль и сахар можно добавить по вкусу. Такую кашу сердечным больным можно есть ежедневно.

68. Слышал, что после приема антибиотиков нужно есть пшенную кашу. Так?

Да, есть такое мнение.

69. Как правильно приготовить пшенную кашу?

Тщательно промойте 1,5 стакана пшена, затем 2–3 раза обварите кипятком. Затем залейте крупу кипятком и варите на слабом огне до сгущения. Снимите кастрюлю с огня и, обернув ее бумагой и теплой тканью, на 2–3 часа поставьте в теплое место.

70. Бабушка в детстве готовила нам пшенную кашу с тыквой, было очень вкусно. А что еще можно добавлять в пшенную кашу?

В пшенную кашу можно добавлять тыкву, чернослив, изюм, мед и, конечно, сливочное масло. Все эти компоненты усиливают ее лечебные качества.

Кукурузная крупа

71. Чем полезна кукуруза?

Зерно кукурузы содержит до 10–12 % белка, 4–6 % жира, 65–70 % углеводов, а также кальций, магний, фосфор, железо. Крупа кукурузы богата крахмалом и витаминами Е и К. Известно, что в районах, где население потребляет много кукурузы, меньше распространен атеросклероз и у них нет проблем с зубами. Из кукурузы вырабатывают крупу, хлопья, воздушную кукурузу.

72. Как долго надо варить кукурузную крупу?

Разваривается кукурузная крупа довольно долго – около часа, увеличиваясь в объеме в 3 раза. Каша из кукурузной крупы получается довольно жесткой и имеет специфический вкус.

73. При каких болезнях рекомендуется есть кукурузу?

Ее рекомендуют для профилактики гепатитов и холециститов, так как она благотворно влияет на работу печени и желчного пузыря. Кукуруза выводит из организма излишки холестерина. Этот злак обладает свойством сглаживать нежелательное действие, которое оказывают на организм жареные и жирные блюда, а также спиртные напитки.

74. Случайно взяла в магазине вместо подсолнечного кукурузное масло. Оно мне понравилось. Оно полезнее подсолнечного?

Думаю, что полезны оба. Кукурузное масло обладает теми же достоинствами, что и сама кукуруза.

75. Как очистить поджелудочную железу с помощью кукурузы?

Осенью, когда начинают продавать кукурузу нового урожая, можно использовать отвар початков кукурузы молочно-восковой спелости (выбирайте кукурузу белых сортов). Кукурузу отварите вместе с обертками и рыльцами. Принимайте отвар по 1–2 стакана 3 раза в день.

Рис

76. Чем полезен рис?

Он хорошо усваивается, при разваривании образует слизистый отвар, используемый при некоторых заболеваниях кишечника. Рис способен устранять неприятный запах изо рта, появляющийся при кишечных заболеваниях. Людям, склонным к запорам и полноте, употреблять много риса не следует.

77. Какие есть виды риса?

В мире существует 15 000 различных видов риса. По виду обработки мы знаем шлифованный, полированный и дробленый рис.

У шлифованного риса удалена плодовая оболочка, частично остается зародыш, допускаются остатки семенной оболочки, поверхность шероховатая.

Полированный рис вырабатывается из сортов стекловидного риса, он полностью очищен, поверхность гладкая и блестящая.

Дробленый рис – это побочный продукт, получаемый при обработке шлифованного и полированного риса.

По форме различают круглый и длиннозерный рис.

78. Коричневый рис полезнее белого?

Да, коричневый полезнее. Коричневым называют тот рис, с которого удалена только шелуха, а слой отрубей остался нетронутым. В этой оболочке и сохраняются самые полезные качества риса. Вкус у такого риса специфический. Так как оболочка риса очень твердая, самый приемлемый способ его приготовления – это распаривание (1:5).

Из коричневого риса готовят различные пловы с овощами и фруктами, запеканки, начинки. Рис можно сочетать со свежеприготовленными овощными соками, овощами, фруктами и сухофруктами, а также со сливками и сливочным маслом. Перед приготовлением рис замочите на 6–8 часов, а затем варите, не сливая воду, и поставьте упревать в теплое место.

79. Внук как-то увидел мои пятки и говорит: «Бабушка, у тебя пятки худые, надо их зашить». Это он о трещинах на пятках. А я знаю, что люди как-то от трещин с помощью риса избавляются.

Есть такой рецепт. Возьмите 1 стана риса и отварите его в 3 литрах воды. Как только отвар остынет настолько, что можно будет поставить в него ноги, смело опускайте и парьте ноги до тех пор, пока отвар не остынет совсем.

Делайте ванны ежедневно, пока трещинки и всякие другие ножные неприятности вроде натоптышей с Ваших ног не пропадут.

80. Что можно лечить рисом?

Например, ангину. Залейте 1 стакан риса 7 стаканами воды, добавьте 1 столовую ложку измельченных листьев мяты, прокипятите, смешайте с натертой на мелкой терке головкой репчатого лука. Принимайте отвар по трети стакана каждые 2 часа. Этот же отвар подходит и для лечения пневмонии с высокой температурой, а если не добавлять лук и мяту, то отвар можно использовать для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

81. Рис можно есть при сахарном диабете?

Можно и нужно. Ученые выяснили, что крахмал, содержащийся в рисе, переваривается и усваивается медленно, обеспечивая таким образом постоянное поступление в кровь глюкозы, что способствует регулированию уровня сахара в крови у больных диабетом и играет роль диетической клетчатки.

82. Я покупаю рис в пакетиках. Мне нравится этот способ приготовления: ничего к стенкам не пристает, но не вреден ли такой рис?

А какой – такой? Это обычный белый пропаренный рис. Нет там никого вреда. Разве что бумагу производители могут некачественную использовать…

83. За счет чего рис очищает суставы? И как его правильно готовить?

Способность риса очищать организм от шлаков и солей известна давно и широко используется в разных способах очищения.

Чтобы рис наилучшим образом содействовал вытягиванию солей и шлаков из соединительных тканей (связок, околосуставных сумок) и самих суставов, его нужно варить только на воде и употреблять в очень хорошо разваренном виде. Тогда размягченный рис начнет втягивать в себя шлаки и освободит суставы от всего того, что причиняет им боль и ухудшает подвижность.

Способ очищения рисом очень эффективен и особенно хорошо помогает при отложениях солей в области стопы и пяток – так называемых шпорах.

Стакан риса вымачивайте 3 суток, затем воду вылейте, добавьте 2 стакана свежей воды и варить, пока вода не выкипит. Разделите кашу на четыре одинаковых порции и съешьте каждую через равное время за 20 минут, выпивая перед этим полстакана воды. В течение дня выпить надо 1 стакан настоя шиповника, а на следующий день съесть 500 г свеклы и 500 г яблок. Через 3–4 дня процедуру повторите. Лечение продолжайте до получения удовлетворительного результата.

Еще один вариант рисовой диеты такой. Сварить 1 стакан рисовой крупы и есть рис в течение дня небольшими порциями, запивая его яблочным соком. Продолжительность диеты – 1 раз в неделю или 3 раза в месяц.

Существуют и более мягкие варианты рисовой диеты. Сварить 1 стакан рисовой крупы. К сваренному рису можно добавлять нежирные сорта рыбы или мяса, можно также добавлять зеленый горошек, кукурузу или изюм. Риса можно в день съесть 500 г, а добавок должно быть не более 200 г. Кроме того, между приемами риса можно съесть яблоки или другие фрукты, но не более 500 г в день. Продолжительность такой диеты может составлять 7-10 дней. Повторять диету можно 2 раза в месяц.

> **Учтите!** Очищение рисом приводит к значительному похуданию. Следует также подчеркнуть, что использование дробленых, сильно шлифованных сортов риса даст мало эффекта. Лучше всего использовать нешлифованный, темный рис. Противопоказаниями являются запоры, геморрой, сахарный диабет.

84. При каких болезнях полезно проводить рисовую диету? У меня, например, гипертония и подагрический артрит. Можно мне провести очищение рисом?

Очищение рисом помогает при подагре, суставных болях, ожирении. Гипертония не может служить противопоказанием. Но нельзя забывать об одном важном условии: при про-

ведении очистки рисом существует опасность вместе со шлаками и солями вывести из организма и необходимые ему минералы, поэтому в процессе рисового очищения нужно обязательно пить зеленый чай, воду с добавлением морской соли и яблочного уксуса. Это поможет сохранить в организме необходимый запас минералов, и прежде всего калия, регулирующего работу сердечной мышцы.

85. Что такое тибетский способ очищения суставов рисом?

В пол-литровую банку засыпьте 2 столовых ложки риса, залейте водой и оставьте на сутки. На следующий день промойте рис в этой банке (первой), засыпьте 2 ложки во вторую банку и залейте ее водой. Так в течение 5 дней доведите количество до 5 банок, не забывая обновлять в них воду. На шестой день возьмите первую банку для использования, а к четырем оставшимся добавьте пятую банку с новой порцией риса. Из вымоченного риса сварите кашу и съешьте ее без соли и хлеба. В течение четырех часов после этого другой еды и питья не принимайте, чтобы дать возможность рису «вытянуть» шлаки. Такое лечение должно длиться 40 дней.

Саго

86. Что за зверь саго? Польза от него есть какая-нибудь?

И вовсе не зверь никакой, а крупа, приготовляемая из крахмала, то есть саго, которое продается в наших магазинах, – это искусственный продукт. Настоящее саго вырабатывается из сердцевины стволов саговых пальм. Натуральное саго более богато полезными веществами. В искусственном саго много углеводов, но полезных веществ в нем почти нет.

Бобовые

Бобы

87. Чем полезны бобы?

Бобы содержат много белка, Сахаров, аминокислот, а также витамины группы В, А, С. Они очень питательны, их рекомендуют людям при заболеваниях печени, почек, кишечника. Бобы гораздо легче усваиваются, чем продукты животного происхождения, и при этом содержат все полезные вещества, имеющиеся в мясе.

88. Всем ли можно есть бобы?

Бобы не рекомендуется употреблять при подагре, так как они содержат большое количество пуринов.

Горох

89. Что полезного в горохе?

В горохе содержится примерно столько же белка, сколько в мясе. В состав белка входят аминокислоты. В горохе много витаминов, есть жиры, крахмал, сахар, соли фосфора и калия. Благодаря высокому содержанию белка горох чрезвычайно полезен. Он легко усваивается, но медленно переваривается.

90. Мне нравится вкус горохового супа, но я боюсь его есть потому, что потом мучаюсь от газов. Как быть?

А Вы не ешьте сразу много супа, в этом случае действительно может появиться вздутие кишечника. Можете предварительно вымочить горох в растворе соды или, скажем, в боржоми, в общем, в любой щелочной среде. Это позволит избавиться от метеоризма – спутника употребления всех бобовых.

91. Какой горох лучше покупать для приготовления супа: целый или дробленый?

Дробленый лущильный.

Фасоль

92. Что полезного в фасоли?

А то же, что во всех бобовых: растительный белок – его в фасоли 75–90 %, значит, он может заменять мясо, свою положительную роль играют и углеводы, азотистые вещества, флавоноиды, стерины, органические кислоты. В фасоли представлен почти полный ряд всех самых необходимых нашему организму витаминов.

93. От фасоли можно поправиться?

Да, фасоль высококалорийна, ее полезно есть при истощении организма.

94. А правда, что фасоль нужна для правильной работы сердца?

Правда, натрий и калий в семенах фасоли находятся в благоприятном для организма соотношении, что способствует выведению из него жидкости и оказывает разгрузочное действие на сердечную систему, спасает от отеков.

95. Сколько по времени нужно варить фасоль?

Если речь идет о старой фасоли, то минут 40–45, но предварительно вымочить в воде в течение 6–8 часов.

96. Кому рекомендовано есть стручковую фасоль?

Больным диабетом. В створках бобов фасоли имеются вещества, которые, подобно инсулину, снижают содержание сахара в крови. А вот людям с желудочно-кишечными заболеваниями есть фасоль не рекомендуется. А если уж употреблять, то с большим количеством укропа, уменьшающего скопление газов в кишечнике.

Чечевица

97. Мама сама ест чечевицу и нам готовит. Говорит, что полезно. А что в ней полезного? Мне ее вкус не нравится.

Чечевица улучшает пищеварение, стимулирует обмен веществ, способствует повышению иммунитета, нормализации работы мочеполовой системы. Исофлавоны, содержащиеся в чечевице, предупреждают рак груди. Каша с чечевицей полезна при колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мясные продукты

Мясо

98. Мясные бульоны вредны?

Нельзя ответить однозначно. В небольших количествах вред нанести не могут, но людям, имеющим некоторые заболевания, от наваристых мясных бульонов лучше отказаться. При варке мяса большая часть экстрактивных веществ переходит в бульон, поэтому людям, страдающим гастритом с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка, холециститом (воспалением желчного пузыря) или гепатитом (воспалением ткани печени), а также лицам с повышенной возбудимостью нервной системы не рекомендуются мясные бульоны и жареное мясо. Им полезно употреблять в пищу отварное мясо.

99. Года три назад я просто подсел на бульонные кубики. Из мяса вообще ничего не варил. А потом у меня обнаружился гастрит, и врач сказал: «Будете есть суп из кубиков, заработаете язву». Что в них такого вредного?

Врач, конечно, немного утрировал – в появлении язвы виноваты бывают не только кубики, там хеликобактерии играют свою негативную роль. Но гастрит действительно можно заработать, если питаться только кубиками. Ведь в них почти нет ничего натурального – сплошная химия. Приведу пример состава кубика «говяжий бульон на косточке»: крахмал, говядина (порошок), соль, сахар, усилители вкуса (глутамат, гуанилат и инозилат натрия), жир растительный, мальтодекстрин, гидролизованный растительный белок, ароматизатор идентичный натуральному (мясо на кости), краситель, кислота лимонная, петрушка, мускатный орех, куркума, порошок лаврового листа, кориандр, экстракт чеснока, незначительное количество молока. Как видите, от говядины остался лишь порошок и то в мизерных количествах. Почему же тогда так ощущается вкус мяса? Потому что присутствуют в составе усилители вкуса и пряности, которые действуют на ваши вкусовые рецепторы, многократно усиливая вкус того, чего в кубике почти совсем нет, а именно, мяса! И съев или выпив бульон, приготовленный из кубика, вы почувствуете сытость, но ненадолго, организм в скором времени запросит добавки витаминов и минералов, которых недополучил после потребления Вами кубика.

100. При подагре нельзя есть печенку?

В печени, а также в сердце, почках, мясе и мозге взрослых животных много пуринов. Из них в организме образуется мочевая кислота, которая, при определенных условиях, откладывается в суставах. Поэтому, действительно, частое употребление этих продуктов противопоказано людям, страдающим подагрой. Большое количество пуринов содержится и в колбасных изделиях, главным образом в копченостях.

101. Чем вредны пельмени?

Во-первых, вредно просто сочетание теста и мяса, с этим согласны все диетологи. Во-вторых, некоторые производители добавляют в продукцию растительный белок, производимый из **генетически модифицированной сои.**

102. Мне муж запрещает покупать готовые котлеты и фарши, говорит, что там крысятина. Но иногда совсем некогда фарш молоть самой и так хочется готовый купить. Можно есть покупные котлеты или приобретать готовый фарш?

Лучше не покупайте готовые мясные продукты. В них, может, и нет «крысятины», но зачастую мясо используется некачественное, второсортное, с добавлением жира и сои, которые значительно дешевле самого мяса. Все это не пойдет на пользу. А бывает, что фарш

подкрашивают марганцовкой. В принципе, она вреда здоровью большого не нанесет, но и пользы тоже не даст.

103. Из чего делается вареная колбаса, ну не из туалетной же бумаги, правда? Или колбасу совсем нельзя есть? Никогда и никому?

Нет, не из туалетной бумаги. Это расхожее мнение о наличии туалетной бумаги в колбасе не ошибочно, но некорректно. Конечно, там нет никакой туалетной бумаги, просто ингредиенты, из которых делают бумагу и колбасу, порой совпадают. Но в колбасе и помимо этого присутствует много вредных веществ. Например, генномодифицированные продукты, типа сои. А что может случиться при потреблении таких продуктов? Нарушиться работа пищеварительной системы, следом снизиться иммунитет. И если уж очень хочется ощутить вкус колбаски, то покупайте только ту, на упаковке которой стоит знак, что она изготовлена по ГОСТу.

104. Что должно быть написано на этикетке НОРМАЛЬНОЙ колбасы? Я теперь беру в магазин очки, чтобы прочитать состав колбас, а то эти производители так мельчат текст, ничего не поймешь, что туда напихали…

На обертках колбас, а также упаковках сосисок должен быть состав, в котором указано, что в данном продукте присутствует мясо: говядина или свинина. Никакой сои или растительного белка (что одно и то же) там быть не должно. Могут быть указаны жир и специи. И вот тут мне надо бы остановиться, потому что ничего другого, вообще-то, в колбасе быть не должно, в таком виде это будет здоровый продукт, который… вы есть, скорее всего, откажетесь, так как он будет внешне непригляден, а на вкус не слишком приятен. Впрочем, с мясом, якобы содержащемся в колбасе, тоже не все так просто, иногда под мясом производители почему-то понимают нутряной жир, шкуру, кости животных. Конечно, эти продукты тоже к мясу имеют отношение, но таковым не являются. Иногда в вареную колбасу кладут яичный меланж и сухое молоко, а также, чтобы вкус и внешний вид стали более эффектными, производители колбас добавляют в них ароматизаторы, красители и усилители вкуса, чаще всего глутамат натрия. К сожалению, без них вы колбасу вряд ли найдете в магазинах. Понятно, что ни красители, ни ароматизаторы, ни тем более глутамат натрия ничего хорошего вашему организму не принесут. Советую ориентироваться на обозначение «сделано по ГОСТу» и на цену: низкое цена – низкое качество!

105. Какой цвет должен быть у хорошей вареной колбасы?

Натуральный цвет колбасы должен быть коричневато-розоватый, может даже немного с сероватым оттенком. Если колбаса ярко-розовая, красная – это неправильная колбаса, в ней пищевые добавки, красители, придающие такой колбасе цвет, напоминающий о цвете мяса. И очень важно, чтобы окраска колбасы на срезе была однородной.

106. Какие колбасы натуральнее – копченые или вареные?

Копченые. В вареной или варено-копченой колбасе, а также в сосисках и сардельках легче замаскировать «неправильные» ингредиенты.

107. Обожаю сардельки. Они ведь более безвредные, чем сосиски, да?

Пожалуй, сардельки действительно менее вредны, чем сосиски. Но и сардельки сардельками рознь. Обращайте внимание вот на какие моменты.

Если при варке сарделек вода окрасилась в розовый цвет, значит, в мясо добавлена соя.

Хорошие сардельки и сосиски не могут стоить в 2 раза дешевле мяса. В этом случае вы приобретаете соевый суррогат, напичканный красителями и вкусовыми добавками. Правда, и очень дорогие сардельки могут содержать большое количество растительного белка. Так что не стесняйтесь спросить у продавцов сертификат, в котором указан состав продукта.

Высшего сорта могут быть только свиные сардельки, говяжьи – это сардельки 1-го сорта.

Сардельки надо покупать в естественной упаковке: в оболочке из бараньих кишок. В ней содержатся вещества, полезные для суставов.

108. Часто слышу слово «субпродукты», а что к ним конкретно относится, не знаю. Их вообще можно людям есть?

К мясным субпродуктам относятся внутренние органы убойных животных: вымя, голова, губы, желудок, кишки, кости, кровь, легкие, мозги, ноги, печень, почки, сердце, уши, хвосты, язык. До недавнего времени диетологи относились к субпродуктам крайне отрицательно, однако сегодня считается, что субпродукты, особенно в сочетании с зеленью, могут принести организму пользу. Из субпродуктов можно приготавливать супы, студень, жаркое, колбасу и много других блюд. Количество белков в субпродуктах почти такое же, как и в мясе, в них достаточно и витаминов, и минеральных веществ.

109. Чем полезна печень, как ее готовить?

Печень – очень полезный мясной продукт. Она содержит витамины А, B_1 B_2, B_6, B_{12}, С, Е (только в говяжьей), РР, а также кальций, магний, фосфор, железо. Наиболее полезной считается печень телят и птицы, затем – свиней и овец. Печень жарят, готовят из нее паштеты, ливерные колбасы, начинки для пирогов.

Перед приготовлением печень нужно ошпарить кипятком, чтобы при жарке не выделялось много белка, и сразу охладить, иначе она может приобрести зеленый оттенок. Если надумаете жарить печень, то подержите ее предварительно 2 часа в молоке.

110. Порой очень трудно в магазине сразу определить, свежее мясо или нет? Каковы признаки у хорошего мяса?

Свежее мясо покрыто сухой пленкой бледно-розового или бледно-красного цвета. Если на мясе есть заветрившаяся, темная корочка – это мясо сомнительной свежести. Разрез свежего мяса почти сухой, эластичный, мясо в местах разреза не прилипает к пальцам. Если цвет замороженного мяса на поверхности темно-красный, а на разрезе вишнево-красный, значит, мясо замораживалось дважды. Мясной сок прозрачный, алый. У свежего мяса эластичные ткани, и ямка, образующаяся при надавливании, быстро выравнивается. Доброкачественное мясо имеет приятный, характерный для каждого вида запах. Жир свежего мяса не липнет к пальцам, при надавливании крошится. Красноватый оттенок жира указывает на то, что кровь у убитого животного не была выпущена или что мясо было повторно заморожено. Костный мозг трубчатых костей у свежего мяса имеет светло-желтый цвет, на изломе блестящий; он должен заполнять всю полость кости.

111. В свежем мясе еще можно что-то понять по цвету, запаху, а как определить доброкачественное или нет мороженое мясо?

У мороженого мяса тоже есть свои признаки качества. Мороженое мясо на ощупь должно быть твердым. При постукивании доброкачественного мороженого мяса слышен четкий звук. На поверхности и на разрезах мясо должно быть красного цвета с сероватым оттенком, который придают мелкие кристаллы льда. Если к мясу приложить палец, то образуется ярко-красное пятно.

112. Иногда проходишь по улице, и вдруг в нос ударяет такой приятный мясной запах – это готовят шаурму в палатке. Хочется купить и тут же съесть это ароматное чудо, но услышанное и прочитанное о вреде восточного продукта останавливает. Так вот вопрос: шаурму вообще нельзя есть?

Можно, но осторожно! Внимательно осмотрите палатку, не грязно ли вокруг нее (иногда среди бумаг, набросанных вокруг палатки, и крысы копошатся), посмотрите, чист ли стол, на котором готовят мясо, есть ли в ларьке холодильник и особое внимание обратите на продавца – руки чистые, халат чистый? Доверяете – покупайте, ешьте, но риск все равно остается. В чем риск? В кишечной инфекции, которая при худшем стечении обстоятельств даст о себе знать часов этак через 12. И в долгосрочном неблагоприятном прогнозе: шаурму

готовить надо долго, за это время в ее жире появляются канцерогенные вещества, которые могут привести к развитию рака.

113. Можно хранить мясные консервы в жестяных банках?

Консервы в жестяных банках хороши тем, что храниться могут долго, удобны в транспортировке – не разобьются. Современные материалы, используемые для изготовления банок, позволяют даже хранить их открытыми – внутренняя поверхность не окисляется. Но если банка упала или получила вмятину от удара, целостность покрытия нарушается, кислоты, содержащиеся в консервах, растворяют содержащиеся в материале банки металлы, такие как цинк, олово, никель, образуя ядовитые соединения. Никогда не покупайте продукты в мятых банках! А если уронили консервы сами, сразу же переложите содержимое в другую емкость.

114. Может ли человек жить без мяса?

Человек без мяса жить может. Но детям и ослабленным после болезни людям мясо надо есть обязательно. Ведь в мясе содержатся насыщенные белки, они способствуют росту клеток, заставляют энергичнее работать организм. Взрослые и здоровые люди могут обойтись и без мяса, добыть энергию и из другой пищи, но и им надо учесть, что мясо положительно влияет на половые функции и стимулирует умственную деятельность.

115. Хочу стать вегетарианцем, но, боюсь, у меня это не получится. Стоит отказывать себе в удовольствии?

Тут за Вас никто ничего решить не может. Аргументы же вегетарианцев в защиту их образа питания я приведу. В Россию вегетарианство пришло на рубеже XIX и XX веков. Сказать, что оно полюбилось и прижилось, сразу нельзя, скорее, это была дань английской моде. Но постепенно людей стал интересовать вопрос: действительно ли так вредно есть мясо? Проблему начали изучать и склонялись к тому, что, действительно, животная пища человеку не нужна. Аргументы приводились (и приводятся) следующие: человек, который питается исключительно вегетарианской пищей, в несколько раз меньше подвержен заболеваниям, а его тело становится крепким и сильным, так как организму не приходится затрачивать много сил на переваривание; изначально пищеварительный тракт человека не был приспособлен к перевариванию мяса. Человек, как и травоядные (в отличие от плотоядных), имеет длинный кишечник, поэтому, когда он ест мясо, в его организме образуются токсины, которые затрудняют работу почек и кишечника, что способствует развитию атеросклероза, гипертонии, подагры, артрита, ревматизма, сахарного диабета и даже рака. Ну вот, а теперь решайте: становиться Вам вегетарианцем или нет.

Птица

Кура

116. Правда, что американцы не едят куриные ножки, а предпочитают грудки? Почему? Ножки более вредные?

Нет, они не вредные, просто мясо грудки более сухое и подходит для приготовления многих американских блюд.

117. Что такое «еврейский пенициллин»?

«Еврейский пенициллин» – это куриный бульон, приготовленный по особому рецепту.

Возьмите очищенную курицу, положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Поставьте на огонь, когда бульон закипит и появится пена, снимите ее, не пропустите этот момент, пену надо снимать очень тщательно. Сняв пену, уменьшите огонь до минимума. Очистите 1 луковицу и поместите ее в кастрюлю, не разрезая, а вот 1 морковку очистите и нарежьте крупными кусками, после чего тоже опустите в кастрюлю. 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 лавровый листик, 1 гвоздику и 5–6 горошин черного перца, по 2–3 веточки укропа и петрушки добавьте в бульон. Варите примерно 40 минут, Курицу выньте из кастрюли, бульон процедите в чистую кастрюлю и туда же через дуршлаг протрите корень петрушки и сельдерея. «Еврейский пенициллин» помогает при простуде, головных болях, снижает давление.

118. Говорят, что куриный бульон помогает при повышенном давлении?

Совершенно верно говорят, куриный бульон может снизить артериальное давление и немного облегчить состояние больного. Но, к сожалению, не надолго. И еще одна тонкость: бульон для лечения повышенного давления надо варить только из куриных лапок и голеней.

119. Почему куриное мясо разрешают при диетическом питании, а другое мясо – нет?

Потому что в курином мясе содержится мало насыщенных жиров, от того усваивается оно лучше, чем говядина, баранина или свинина. Курица богата фосфором, магнием, цинком, железом и содержит почти все витамины группы В, что очень полезно в период выздоровления, для поднятия тонуса, для поддержания сердечной мышцы.

120. Куриную кожу можно есть? Слышала, что она вредна, так ли это?

В куриной коже скапливается больше всего вредных веществ. Лучше ее в пищу не употреблять.

121. Как определить возраст куриной тушки?

Потрогайте кончик ее грудки. У молодой курицы он мягкий, эластичный, а у старой – затвердевший.

Рыба и морепродукты

Рыба

122. Какие виды рыб относятся к жирным, а какие – к нежирным?

К нежирным (постным) сортам (до 40 % жира) относятся карп, камбала, навага, судак, треска, щука, минтай, макрорус и др. К жирным сортам (свыше 80 % жира) относятся севрюга, осетр, угорь, минога, лососевые, нототения, пангасиус, некоторые сорта сельди и др.

123. Полезен ли рыбий жир?

Жир рыб легко усваивается, его питательная ценность обусловлена преобладанием ненасыщенных жирных кислот и содержанием витаминов A и D. Вместе с тем в рыбе имеется значительное количество экстрактивных веществ, в том числе пуринов, наибольшее число которых содержится в шпротах и сардинах. Из жироподобных веществ в рыбе много фосфатидов.

В отличие от животных жиров, рыбный жир обладает свойством оставаться жидким при очень низких температурах. Легкость усвоения всякого жира во многом зависит от температуры его плавления (чем ближе эта температура к температуре человеческого тела, тем легче усваивается жир). Вот почему легкоплавкий рыбный жир усваивается лучше, чем тугоплавкий жир говядины. И все-таки для диетического питания врачи рекомендуют ту рыбу, которая содержит меньше жира.

124. За что так врачи любят рыбу? Я даже запах ее переносить не могу, а врачи твердят: ешь рыбу!

В основном рыбу за то «любят», как Вы говорите, что в ней мало холестерина (в отличие от икры, крабов, кальмаров и креветок, в которых холестерина много). В рыбе присутствуют витамины A, группы B, C, D, H, PP, инозит и пантотеновая кислота. Из экстрактивных веществ можно назвать креатин, холин, кариозин, гликоген, молочную кислоту и др. Они возбуждают аппетит, стимулируют работу желез внутренней секреции. Их рекомендуют при недостаточном отделении желудочного сока у больных гастритом. Из минеральных веществ в рыбе содержатся фосфор, йод, магний, калий, кальций, натрий, сера, хлор. В незначительных количествах присутствуют и другие вещества. Особая роль среди них принадлежит фосфору и йоду, поскольку в других продуктах их наличие крайне незначительно.

125. Как правильно размораживать рыбу?

Мороженая рыба должна оттаивать медленно, при комнатной температуре (желательно завернуть ее в бумагу, во избежание пересыхания) или же в холодной воде (на 1 литр воды можно добавить 1 чайную ложку соли), чтобы рыба быстрее оттаивала и не высыхала. В воде (особенно с добавлением соли) рыба оттаивает быстро, но мясо при этом теряет часть вкусовых свойств. Как только рыба оттает, ее надо немедленно очистить. Прежде всего, у не выпотрошенной рыбы отрезают острые плавники и удаляют чешую и кожу.

126. Как должны выглядеть «правильные» шпроты?

Вот несколько шпротных советов.

• При покупке обратите внимание: банка не должна иметь вмятин и вздутий.

• Вскрытую банку нельзя хранить, нужно сразу съесть шпроты или переложить их в стеклянную посуду.

• Шпроты должны быть не более 11 см и не менее 5 см длиной.

• Рыбки в банке уложены параллельно: голова-хвост.

• Масло в шпротах не должно быть мутным, шпроты с таким маслом даже пробовать нельзя.

• Не ешьте шпроты ежедневно, так как в них много консервантов.

127. Как в магазине распознать, хорошая икра или нет?

Сегодня красная икра стала символом богатства, атрибутом праздничного стола. При покупке икры есть несколько хитростей, которые лучше знать, чтобы не выбросить немалые деньги на ветер.

• Покупайте икру в стеклянных баночках – на взгляд сразу сможете определить ее качество.

• Если на баночке написано: «Икра лососевых рыб» – это должно насторожить, так как такой породы рыб нет, а есть лосось, форель и т. д. А просто лососевых – непонятно, чью икру в баночку запихнули.

Морепродукты

128. Что называют «морепродуктами»?

К морепродуктам относятся креветки, крабы, кальмары, мидии, морской гребешок и пр. В них мало жира, но зато много полноценных белков, витаминов и микроэлементов. Все они особенно полезны при начальных стадиях атеросклероза, тиреотоксикозе (базедовой болезни), диабете и малокровии.

129. Чем вредны крабовые палочки?

Вредны тем же, чем и колбаса: там нет крабов, а присутствует много химических веществ.

В основе крабовых палочек, а также крабового мяса – рыбный белок. И к нему добавлены яичный белок, красители, улучшители вкуса, загустители, стабилизаторы, консерванты – в общем, ничего полезного.

Яйца

130. Часто ощущаю тяжесть в правом боку, наверно, это печень балует. Как-то люди чистят печень яйцами и минералкой, подскажите рецепт?

Взбейте и выпейте 2 свежих куриных желтка, через 5 минут выпейте 1 стакан теплой минеральной воды. Лягте на правый бок, подложив под него теплую грелку.

Учтите, этот способ безопасен только в том случае, если вы твердо уверены, что яйца не заражены сальмонеллой.

131. Что полезнее: куриный белок или желток?

Практически все основные биологически активные вещества находятся в желтке. В яйце содержатся все различные минеральные вещества, среди которых больше всего железа, а также витамины A, B_2, D, E. Присутствует в яичном желтке и сера: это явственно ощущается, когда яйцо портится и появляется резкий неприятный запах – запах сероводорода.

132. Люблю яйца, причем все равно как приготовленные: яичница, омлет, сваренные вкрутую или всмятку… а какие полезнее?

Яйца хорошо усваиваются, причем сваренные всмятку – лучше, чем приготовленные вкрутую или сырые. Здоровому человеку рекомендуется в среднем 1 яйцо в день. При атеросклерозе употребление яиц, особенно желтков, ограничивается до 2–3 штук в неделю.

133. Яйца надо мыть обязательно?

Обязательно. Причем не сразу, как принесли из магазина, а перед самым приготовлением. Если же яйца вымыть сразу, то с них смывается защитная пленочка и они быстрее портятся.

134. Иногда скорлупу у яйца снимаешь, а там наполовину – воздух. Это что значит?

Это значит, что яйцо старое. После варки у старых яиц оказывается некоторое воздушное пространство между скорлупой и белком, а у молодых его почти нет.

135. Почему иногда яичные желтки темно-желтые даже красноватые, а иногда светло-желтые? И какие вкуснее?

Вкусны и полезны и те, и другие. Просто кормили курочек по-разному, от корма и цвет яйца меняется. А вообще желтки яиц от домашних «деревенских» кур чаще бывают ярко-оранжевыми и даже с красноватым оттенком, а магазинные – светленькие, что также зависит от корма.

136. Как правильно к Пасхе окрасить яйца в луковой шелухе?

Поместите луковую шелуху в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы шелуха полностью скрылась под водой. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Снимите с огня и дайте отвару настояться в течение 30 минут. В это время выньте яйца из холодильника и дайте им постоять при комнатной температуре тоже минут 30, им надо согреться. Потом оботрите их ваткой, смоченной в содовом растворе. Это нужно для того, чтобы яйца окрасились ровнее. Обезжиренные яйца аккуратно опустите в отвар с шелухой, поставьте на огонь и варите в течение 10 минут. Следите, чтобы поверхность яиц не выглядывала из отвара, а то останутся незакрашенные проплешины. Выньте яйца, остудите, обсушите и смажьте их растительным маслом, чтобы они заблестели, заулыбались вам. Есть и другой способ окраски в шелухе. Яйца надо сначала сварить, потом каждое яйцо, еще горячим, обложить со всех сторон луковой шелухой, завернуть в тряпочку и варить еще 10 минут, добавив в воду уксус. Яйца получатся золотистые, с мраморным рисунком. Можно также отварить яйца в отваре ромашки (яйца будут желтенькие) или в отваре крапивы для получения зеленых яиц.

137. Какое яйцо называется диетическим?

То, которому еще нет 7 дней, а после этого срока яйцо называют столовым.

138. Как правильно хранить яйца?

Яйца перед употреблением обязательно надо вымыть, так как на скорлупе могут быть сальмонеллы, которые могут перейти на руки и попасть в пищу. Хранить яйца можно в холодильнике или в другом прохладном месте. По мере хранения диетические свойства любого яйца снижаются. Хранить яйца в холодильнике можно не более 1 месяца. Яйца лучше хранить острыми концами вниз. Для хранения вне холодильника лучше смазать яйца каким-либо жиром. При длительном хранении желток может опуститься и прилипнуть к скорлупе – такие яйца не испорчены, их можно употреблять в пищу.

139. Какие яйца полезнее – белые или коричневые?

И те и другие, от цвета скорлупы ничего не зависит. Просто коричневые яйца несут курицы азиатских пород, а белые – белые курочки. Но вот что интересно: первоначально темный цвет скорлупы светлеет, когда несушка становится старше или попадает в стрессовые условия жизни: грубое обращение с птицей, сильный шум, прием некоторых лекарственных средств.

140. Какие яйца представляют опасность в плане заражения сальмонеллой?

Сырые яйца и плохо прожаренная глазунья с незатвердевшим желеобразным (сопливым) белком наиболее опасны. Наиболее безопасны вареные яйца.

141. У меня часто бывает изжога, говорят, что хорошо помогает убрать ее яичная скорлупа. Так ли это и как ее принимать?

Есть такой старинный рецепт в народной медицине. Вымойте тщательно скорлупу у куриного яйца, сварите его вкрутую. Очистите скорлупу, измельчите ее в очень мелкий порошок. Принимайте 3 раза в день по 0,5 чайной ложки.

142. Я люблю есть яйца, но, говорят, что в них холестерин и много съедать их нельзя. А у меня стало пошаливать сердце: иногда болит, отдает под лопатку, бьется сильно. Так можно мне есть яйца?

Холестерина в яйцах действительно много, но в них также содержатся фосфолипиды, которые нейтрализуют концентрацию холестерина. Так что яйца есть можно, но все равно придерживаться разумных пределов. А то я знаю одного человека, который на завтрак съедает яичницу из 9 яиц. Многовато для одно-то раза! Для улучшения же работы сердца народная медицина рекомендует натощак съедать 2 яичных белка, взбитых с 2 чайными ложками сметаны и 1 чайной ложкой меда. Но в Вашем случае я советую сначала пройти консультацию у врача.

143. От яиц можно поправиться?

Нет, они малокалорийны.

144. При варикозном воспалении ног можно есть яйца?

Да, но лучше желтки, в них есть витамин Е, способствующий лечению.

145. В чем польза перепелиных яиц?

Перепелиные яйца содержат в среднем в 1,5 раза больше микроэлементов, чем куриные. Основную ценность в них представляет холин, который способствует лечению болезней сердечно-сосудистой системы. Очень советую кормить детей перепелиными яйцами, хотя бы по 1 яйцу в день пусть ребенок съедает, это положительно отразится на его умственных способностях.

Молоко и молочные продукты

Молоко

146. Мне 27 лет, с детства люблю холодное молоко, но подруга говорит, что в моем возрасте молоко может только навредить мне. Так ли это?

Если Ваш организм хорошо переносит молоко – пейте на здоровье! Только желательно пить его не холодным, а теплым. Наш известный врач и физиолог И. П. Павлов и его ученики установили, что теплое молоко усваивается лучше и скорее, чем холодное, потому что не требует больших усилий пищеварительных желез для переваривания и подогревания его организмом.

147. Почему некоторые люди не переносят молоко?

Действительно, примерно 4 из 100 человек плохо переносят молоко: оно вызывает вздутие и расстройство кишечника, что объясняется отсутствием у этих людей фермента галактозидазы – лактозы, расщепляющего молочный сахар, или их повышенной чувствительностью к казеину молока. Таким людям лучше пить кефир или ацидофильное молоко.

148. Кому врачи советуют пить молоко?

Молоко широко применяется в диетическом питании при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока. Оно является основным источником кальция, усваиваемого лучше, чем из любых других продуктов. В молоке также относительно много калия и мало натрия, что способствует повышению диуреза (мочеотделения), например при отеках. Употребление в день 0,5 л молока предохраняет человека от появления катаракты глаз, а при начальной стадии катаракты регулярное употребление молока предохраняет от дальнейшего прогрессирования катаракты.

149. Какое молоко полезнее – сырое или парное?

Конечно, парное: оно обладает способностью задерживать размножение бактерий. А сырое подлежит обязательному кипячению.

150. Разъясните мне, пожалуйста, чем отличается просто сырое молоко от пастеризованного или стерилизованного, или какого-то там еще, не помню даже, какие есть…

Кратко расскажу обо всех видах молока, чтобы Вас более не смущали надписи на молочных упаковках.

Сырое молоко — это молоко, не подвергавшееся тепловой обработке, очищенное только механически (процеженное). Сырое молоко подлежит обязательному кипячению.

Пастеризованное молоко — молоко, прошедшее специальную термическую обработку: сырое молоко нагревают до температуры 72–75 °С в течение 20–30 секунд, а затем быстро охлаждают до 6–8 °С. Оно долго не скисает, так как при пастеризации не гибнут гнилостные бактерии. Такое молоко можно хранить не более двух суток.

Стерилизованное молоко — молоко, прошедшее стерилизацию, при которой уничтожаются все микроорганизмы. Процесс стерилизации происходит при температуре 150 °С и при повышенном давлении. В стерилизованном молоке меньше питательных свойств, чем в пастеризованном. Невскрытый пакет со стерилизованным молоком может храниться в течение нескольких месяцев.

Молоко, прошедшее высокотемпературную обработку (ВТО), по своим качествам близко к стерилизованному и может храниться также несколько месяцев.

Цельное молоко — молоко, содержание жира в котором равно 4 %, причем жир распределяется в верхних слоях.

Гомогенизированное молоко — молоко, прошедшее гомогенизацию – процесс дробления жировых шариков. Жир у такого молока распределен равномерно по всему молоку.

Нормализованное молоко вырабатывают посредством добавления необходимого количества обезжиренного продукта (обрат). Содержание жира, витаминов, минеральных веществ таким образом доводится до определенного процента, соответствующего нормативам.

Восстановленное молоко вырабатывается из сухого молока.

Молоко повышенной жирности — молоко, в которое добавлены сливки и жирность доведена до 6 %.

Молоко пониженной жирности — жир частично убран. Такое молоко содержит до 1 % жира, но большое количество белков, витаминов, минеральных веществ. Оно подходит для людей, соблюдающих диету.

Нежирное молоко — сепарированное молоко, из которого удалены сливки; его жирность составляет менее 1 %.

Витаминизированное молоко — молоко, дополнительно обогащенное витаминами A, C, D.

Топленое молоко — молоко, подвергнутое пастеризации, гомогенизации и топлению, то есть термической обработке в течение 5–6 часов.

Белковое молоко — с добавлением сухого или сгущенного молока. Отличается повышенным содержанием белка.

Ионитное молоко выпускается специально для питания грудных детей. Существует несколько видов этого молока.

151. Недавно купила внучке глазированные сырки, а пока донесла – есть нечего, они растаяли, потекли, шоколад вообще куда-то исчез. Я их выбросила, но денег потраченных жалко. Может, не надо было выбрасывать?

Не жалейте, здоровье дороже. Глазированные сырки часто подделывают, особенно те, которые продают на уличных лотках. В таких сырках нет ничего, что могло бы принести пользу здоровью. И хорошо, что Вы не дали сырки внучке.

152. Сгущенка безопасна для здоровья?

Смотря, в каких количествах Вы собираетесь ее употреблять. В больших – опасна, в малых – полезна. Если сгущенка приготовлена по всем правилам – это прекрасный продукт! В сгущенном молоке сохраняются почти все витамины, содержащиеся в свежем молоке. Молочные консервы могут употребляться на протяжении всего года как здоровыми, так и больными людьми всех возрастов. Все виды сгущенных молочных консервов, содержащие значительное количество питательных веществ и обладающие прекрасным вкусом и хорошей усвояемостью, в эпидемиологическом отношении безопаснее свежего сырого молока.

153. Купила в магазине банку сгущенки, внешне это была обычная железная банка с бело-голубой наклейкой. Дома открыла, чтобы перелить в стеклянную банку, заодно и попробовать. И чуть не выплюнула эту так называемую «сгущенку». Что такое в нее добавляют, ведь есть невозможно…

Возможно, Вы приобрели суррогат сгущенки. Надо было внимательно читать то, что написано на банке. Скорее всего, там стояло «изготовлено с соблюдением ТУ», а это значит, что вместо молочного жира там могло присутствовать пальмовое масло, загустители и ароматизаторы. Если же там стояло «сделано по ГОСТу», производителей можно привлечь к ответу. Отличаются ГОСТовские продукты от ТУшных еще и ценой: сделанные по ГОСТу дороже.

Кисломолочные продукты

154. В чем польза кисломолочных продуктов?

В них повышено содержание витаминов и, что чрезвычайно важно, они обладают свойством подавлять гнилостные процессы в толстом кишечнике благодаря содержанию в них молочнокислых бактерий. Кисломолочные продукты хорошо усваиваются, усиливают секрецию пищеварительных желез, нормализуют перистальтику кишечника, что ведет к ликвидации запоров – проблеме, затрагивающей очень многих.

155. Кому нужно обязательно есть творог?

Да всем! Творог оказывает антисклеротическое действие, поэтому его непременно надо есть людям, больным атеросклерозом, ожирением, диабетом, а также при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, болезней печени, ожогов, переломов и болезней костей.

156. Сколько времени может храниться в холодильнике творог или творожные сырки?

36 часов.

Сыр

157. Кому полезен сыр?

Сыр является концентратом всех пищевых веществ молока. В нем содержится 18–24 % белка, 20–40 % жира, много кальция и фосфора, витамины А и группы В.

Сыр полезен не только здоровым людям, но и больным туберкулезом легких, а также тем, кто страдает заболеваниями крови, желудка, печени.

Сыр рекомендуется есть при переломах костей и в период выздоровления после инфекционных заболеваний, а также беременным женщинам.

Сливочное масло

158. Можно ли полностью исключить из рациона сливочное масло и заменить его растительным?

Нет, совсем отказываться от сливочного масла не стоит.

Пищевые жиры

159. Что такое пищевой жир?

Пищевые жиры делятся на две большие категории – животные и растительные. Существуют и комбинированные их формы.

Животные жиры получают путем вытапливания жира из жировых тканей животных. Различают говяжий, бараний, свиной, куриный, гусиный, утиный жиры. К животным жирам относится и сливочное масло, получаемое из молока коров.

К растительным жирам относятся масла, получаемые из семян масличных растений (подсолнечника, кукурузы, горчицы, оливы, кунжута, арахиса, хлопка, сои и др.).

Растительные масла

160. Что такое кулинарный жир по своему составу? И зачем он нужен?

Кулинарный пищевой жир состоит из растительных и животных жиров и растительных рафинированных масел. Нужен он для того, чтобы на нем жарить, тушить; можете добавлять в тесто.

161. Маргарин вреден для здоровья?

Еще в 30-е годы XX века канадским ученым Р. Синклером было установлено, что входящие в состав маргарина трансизомеры ненасыщенных жирных кислот могут вызвать нежелательные биохимические процессы в организме. В результате их воздействия повышается уровень холестерина в крови и возрастает вероятность инфаркта миокарда и диабета, а также увеличивается восприимчивость к онкологическим заболеваниям, особенно к раку легких, поджелудочной и предстательной железы. Особенно опасным маргарин может стать для беременных. У тех женщин, которые часто употребляют маргарин, трансизомеры проникают через плаценту к плоду и могут вызвать преждевременные роды и нарушения в эндокринной системе у плода.

Однако диетологи не рекомендуют полностью отказываться от маргарина – они только советуют сокращать его прием с пищей до 10 г в день. Такое количество маргарина здоровью не повредит.

162. Недавно услышала, что майонез вреден, для меня это было неприятным открытием. Я ем майонез давно и с большим удовольствием. Скажите, все-таки вреден он или нет?

Майонез содержит огромное количество вредных жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. Кроме того, это очень калорийный продукт, особенно если Вы любите есть бутерброды, сдабривая их майонезом.

Шоколад

163. Внуку 16 лет, занимается в спортивной школе баскетболом, после тренировки порой прибегает домой голодный и сразу съедает по два, а то и по три шоколадных батончика. Боюсь, не повредит ли это его здоровью?

Шоколадные батончики действительно очень калорийны и могут быстро утолить голод, но помимо самого шоколада и арахиса, которые, в общем-то, безвредны, в них напихано столько генетически модифицированных продуктов, красителей и ароматизаторов, что вреда они приносят явно больше, чем пользы.

Грибы

164. При каких заболеваниях запрещается есть грибы?

Никто не может вам запретить есть грибы, но учтите, что белок, содержащийся в грибах, плохо переваривается, поэтому грибы противопоказаны при заболеваниях пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, печени, почек, а также при подагре.

165. Можно ли кормить ребенка грибами?

Ни в коем случае! Детям до 6 лет лучше вообще никаких грибов не давать, а младшим школьникам можно давать в виде соусов, но не более. Отравления грибами у детей могут иметь очень тяжелые последствия. Причем отравления происходят даже по вине вполне съедобных грибов, например сыроежек. Вы съедите такой гриб – ничего, даже вкусно будет, а ребенок отравится. Пожалейте малышей!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.